

Well.come Kursplan, gültig ab dem 14. November bis 31. Dezember 2022

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|--|---|-------------------------------|--|--|
| 09.30 75min. IC-Cross PREHAB K1 | | | | | 10.30 Athletic Indoor & Outdoor Siehe Beschreibung K2 | 10.30 PX60 Online Live Stream K1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 17.30 BodyStyling Online Live Stream K1 | 17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1 | 17.30 TRX & Co. K2 | 17.30 75min. IC-Cross Online Live Stream K1 | | | |
| | 17.30 CKD Cardio Kick-Boxing-Drill K2 | 17.30 Elements HIIT Online Live Stream K1 | | | | |
| | | 18.30 30min. Restore Online Live Stream K1 | 18.30 C-WOD Community Workout K2 | 18.00 Cycling K1 | | |
| 19.00 TRX & Restore K2 | 19.00 C-WOD Community Workout K2 | 19.00 Cycling Online Live Stream K1 | | | | |

Die Kursplätze im Gym well.come sind begrenzt! Die verfügbaren Kursplätze sind über die MySports App (Gratis App) zu buchen.

Alternativ können einige Kurse (Dunklere Felder) durch einen **Online-Live-Stream** (Zoom) von zu Hause aus mittrainiert werden!

Änderungen am Kursplan vorbehalten. An Feiertagen kein Kursangebot. Kurzfristiger Kursaufall (Krankheit, Urlaub, 4 Mindestteilnehmer) möglich.

Well.come Kursplan, gültig ab dem 14. November bis 31. Dezember 2022

PX60

Power Extreme 60 Minuten (u.a. HIIT / Tabata / EMOM)
Intensives Ganzkörpertraining mit Gewichten, Kettlebell,
Dynamax Ball, Equalizer und TRX.

Cycling

Motivierendes Konditionstraining mit dem Indoor Cycle (Mit Radcomputer).

Elements HIIT

Hochintensives Intervalltraining zum Aufbau grundlegender Kraft und Mobilität.
Dieses Training sorgt für eine gute Bewegungskontrolle, Muskelaufbau und
Fettverbrennung.

IC-Cross Indoor Cycling und Power Workout.

Kraftausdauertraining mit dem „**Indoor Cycle**“ und „**Gewichten**“.

Zum Einsatz kommt Langhantel, Kurzhantel, Miniband und FoamRoll.

IC-Cross PREHAB Indoor Cycling und Prehab Workout.

„Prehab“. Darunter versteht man Übungen zur Vorsorge gegen Verletzungen.

Mit dem Programm können Fitness- und Gesundheitssportler intensiv trainieren:

Ausdauer, Kraftausdauer, Stabilisation, Beweglichkeit, Tiefenmuskulatur.

CKD Cardio Kick-Boxing Drills.

CKD verbindet Kampfsportelemente mit funktionellem Training zu einem
schweißtreibenden Workout. Motivierende, schnelle Musik sorgt für
zusätzliche Motivation.

Restore

Übungssequenzen, die Verspannungen lösen. Dehnungen, für
mehr Flexibilität. Mobilisation, um Verletzungen vorzubeugen.

TRX & Restore

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit dem
Schlingentrainer und Übungen für Flexibilität / Mobilität.

TRX & Co.

Intensives Ganzkörper-Workout mit dem Schlingentrainer
sowie mit Dynamax Ball, Kettlebell und Equalizer.

BodyStyling

Ganzkörpertraining mit leichten Gewichten.

Diese Stunde ist für jeden Fitnesslevel geeignet.

Athletic

Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance.

! Grundkenntnisse erforderlich!

Grundkenntnisse: Umgang mit Langhanteln, Kettlebell, TRX,
Dynamax Medball, Concept2 Rowing.

Indoor & Outdoor: Wetter beachten!

C-WOD Community Workout oft the Day.

Eigenständiges Training nach Vorgabe (Ohne Trainer).

Mit der Gruppe gemeinsam Stark!!!

Grundkenntnisse „Athletic“ erforderlich!